

«ВАЖЕН ВОСТОРГ, КОТОРЫЙ
ОБООЩАЕТ ВСЕ ЧУВСТВА
ОТ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ
И БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ
ЧЕЛОВЕК УХОДИТ
С ВОСПОМИНАНИЯМИ»

Эдгард Запашный

Народный артист Российской Федерации,
генеральный директор Большого Московского цирка

Аскольд Запашный

Народный артист Российской Федерации,
художественный руководитель Большого Московского цирка,
председатель Союза деятелей циркового искусства



СОДЕРЖАНИЕ

АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ



- 07 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
- 08 **ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ**
АЛЕКСЕЙ ВОЛКОВ
- 10 **ЛИЦО С ОБЛОЖКИ**
БРАТЯ ЗАПАШНЫЕ. ЛЕГЕНДЫ РУССКОГО ЦИРКА
- 22 **ЕЛЕНА ЛАСКАВАЯ:**
«СЛОВО СПАСЕТ МИР»
- 26 **ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ**
ОТ АЛЕКСАНДРА ШОЛОХОВА
- 30 **ИНДЕКС СЧАСТЬЯ.**
ИНТЕРВЬЮ С АЛИНОЙ АХМАТОВОЙ
- 34 **СЧАСТЬЕ И БИЗНЕС ПО-ЖЕНСКИ.**
ЕЛЕНА ФЕДОРЧУК И НАТАЛЬЯ ХРЯПИНА
- 38 **ВРЕМЯ МЕЧТАТЬ.**
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ
- 42 **РЕЦЕПТЫ СЧАСТЬЯ**
ПО-НИГЕРИЙСКИ
- 46 **ПРОРАБОТКА**
НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК
- 50 **«ДЕВОЧКА И ОДУВАНЧИК».**
СКАЗКА ИРИНЫ ШУБИНОЙ
- 54 В ПАМЯТЬ
ОБ АЛЕКСАНДРЕ СУВОРОВЕ
- 56 **СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН УЛЫБОК.**
НЕОБЫЧНАЯ ФОТОВЫСТАВКА
- 58 **ЖЕНСКИЕ**
ПРАВИЛА ИГРЫ
- 62 **АСТРОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ**
РЕВИЗИЯ ОТНОШЕНИЙ
- 66 **ДАЧНЫЙ УЧАСТОК**
ПО ВАСТУ

РЕДАКЦИЯ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Марина Волкова

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Алексей Волков

ШЕФ-РЕДАКТОР

Александра Золотова

PR ДИРЕКТОР

Елена Филиппова

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Елена Анисимова

РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДИАВОЛОНТЕРОВ

Платон Мерсиянов

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Светлана Золотова

МЕНЕДЖЕР ПО ИННОВАЦИОННЫМ ПРОЕКТАМ

Альфия Таипова

ХУДОЖНИКИ-ИЛЛЮСТРАТОРЫ

Анна Петрова

Майя Сметанкина

КОРРЕКТОР

Анна Лим

ФОТОГРАФЫ

Дмитрий Золотов

Ольга Шуть

Михаил Денисов

Андрей Королёв

Журнал «Агрегатор счастья» – первое в мире антистрессовое СМИ
№ 2 (38) 2024

Учредитель и издатель: Благотворительный фонд «Благо Дари Миру»

Генеральный партнёр и организатор: Международный союз неправительственных организаций
«Ассамблея народов Евразии»

**Проект реализуется при поддержке Грантов Мэра Москвы для СО НКО
Комитета общественных связей и молодежной политики города Москвы**

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС77-83874 от 16 сентября 2022 года

Адрес редакции, издателя: 123308, г. Москва,
Новохорошевский пр-д, д. 10, к. 14, e-mail: info@give-world.com
тел. 8(985)212-00-25

Электронная версия журнала и архив номеров на сайте агрегаторсчастья.рф

Перепечатка текстов и фотографий журнала «Агрегатор счастья» возможна только с письменного разрешения редакции. Мнения авторов могут не совпадать с мнением редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.

Отпечатано в типографии «Перфектум»

Адрес: г. Чебоксары, ул. К.Маркса, д. 52. Тел.: (8352) 32-05-01, 32-05-02, 32-05-03

Тираж: 3000 (распространяется бесплатно), 12+

Дата выхода в свет: 15.04.2024

Дата выхода в печать: 25.04.2024

Алексей Волков
Фото из личного архива

Учредитель Благотворительных фондов «Благо Дари Миру»
и «Подари Любовь Миру», общественный деятель,
пилот сверхлегкой авиации

АЛЕКСЕЙ ВОЛКОВ ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ



ХОЧЕТСЯ,
ЧТОБЫ ВО ВСЕМ МИРЕ
СНОВА СТАЛИ
УВАЖАТЬ НАШ
РУССКИЙ ЦИРК

Расскажите, как проходит дрессировка тигров. Как вы общаетесь с ними?

Тигры и львы, с кем мы работаем, — сложные и опасные животные. Чтобы их дрессировать, ты все время должен понимать, осознавать, уважать и помнить, что каждый тигр или лев — это индивидуальность и на другого не похож. Искренняя любовь к животным и много времени, проведенного с ними, позволяют тебе постоянно изучать их, постоянно работать, прежде всего, над собой.

Человек способен обучаться, познавать что-то новое, животные тоже, но им это дается гораздо труднее. Как принято в фильмах говорить, надо научиться думать, как тигр, но твоя задача — сделать так, чтобы тигры и львы тоже стали умнее, начали задумываться, что происходит и почему, для чего происходит. Поэтому мне приятно было узнать от знаменитого зоолога Дроздова, что слоны живут в зоопарке дольше, чем на воле, а в цирке — дольше, чем в зоопарке, потому что есть мозговая активность, постоянное общение с человеком, саморазвитие, когда животное развивается, думает, анализирует ситуацию.

Очень трудно словами рассказать про все секреты дрессуры. Потому что это секреты длинной жизни. Я — уже четвертое поколение, которое работает в цирке. И, конечно, многие знания ко мне пришли от моих родителей, дедов, прабабушки. Дрессура не стоит на месте, постоянно развивается, улучшается.

Что вам помогло хорошо учиться и делать домашние задания?

Честно скажу, прежде всего, это заслуга нашего папы. Папа — Вальтер Запашный, у которого самого было два высших образования, всегда очень строго относился к нашей учебе. Мы были почти как все обычные дети, а дети частенько ленятся и не понимают, для чего учиться и зачем нужна школа, уроки. У всех есть любимые и нелюбимые предметы.

Папа всегда очень жестко контролировал нашу учебу. Нас с братом ругали за четверки, а если были тройки, то это уже совсем плохо. Домой было уже сложно идти. Поэтому за все десять лет обучения в школе мы получили с братом на двоих, наверное, не больше десяти двоек. Половина этих двоек была общей, учителя ставили их всем, когда класс плохо себя вел. И только где-то в классе восьмом я уже сам начал понимать, что учеба — это очень важно, что учиться надо, что это все не ради папы, а действительно нужно именно мне. А до восьмого класса папа жестко меня контролировал. У меня были любимые уроки, я очень любил математику и олимпиады выигрывал школьные. Я очень любил физкультуру, химию, физику, но у меня всегда было сложно с русским языком.

Помню, в детстве, когда у меня еще было зрение, посещала цирк, там видела момент, когда тигры дерутся. Что вы делаете в этой ситуации, чтобы их успокоить?

В своем вопросе вы правильно отметили, что настоящие тигры могут подраться. Это состояние абсолютно свойственно для них. Не всегда причины этой драки понятны человеку. Иногда кажется, что драки организовываются ради драки, просто так. Вот некоторым мужчинам хочется выйти на ринг и подраться, неважно, с кем и какая причина. Просто желание подраться — и всегда найдется тот, кто с удовольствием эту компанию поддержит. Поэтому повторяю, что тигры дерутся не потому, что кто-то кого-то обидел. Опасность в том, что драки между ними могут быть короткими, с плохим финалом, с убийством. У них своеобразное отношение к жизни и смерти. Они очень циничны в своих чувствах к жизни и смерти, сами решают, кто должен жить, а кто не должен. Это их природа.

Поэтому каждый раз, когда происходит драка, мы — я и мой брат — осознаем, что драка может быть короткой, и у нас очень мало времени, для того чтобы не допустить убийства. Быстро принимаем меры, чтобы драка закончилась, и никто не пострадал. Особенно важно не допустить, чтобы пострадал человек. Когда человек разнимает дерущихся тигров, большая вероятность, что он может оказаться в центре драки. Тигры на эмоциях с высоким порогом боли входят в такое состояние, которое позволяет им нападать на кого угодно. Им кажется, что все вокруг — зло, а они хотят выжить.

Мы в цирке пользуемся различными специальными средствами: брандспойтами с водой, которые дают эффект неожиданности. Когда струя воды внезапно попадает в тигров и дезориентирует животных, они останавливаются, не понимая, что происходит. Или используем любые большие предметы, которые могут физически помешать тиграм. Светошумовые выстрелы, дым тоже являются кратковременным отвлечением от драки.





ИСКРЕННЯЯ
ЛЮБОВЬ
К ЖИВОТНЫМ
И МНОГО
ВРЕМЕНИ,
ПРОВЕДЕННОГО
С НИМИ,
ПОЗВОЛЯЮТ ТЕБЕ
ПОСТОЯННО
ИЗУЧАТЬ ИХ,
ПОСТОЯННО
РАБОТАТЬ,
ПРЕЖДЕ ВСЕГО,
НАД СОБОЙ



Как
пле

Мо
выр
я бо
нес
сту
вето
явл
ман
вето
ся н
сте
дат
до н
на
тив
был
вре
сде

Акк
цир
от ч
мье
ров
гов
нот
ния
рас

Спе
фес
лем
том
гра
сто
сту
сво
над
как

Я п
дву
ке,
что
в ст
чув
труд
кля
оби
это
но п
про

Как
обл

Му
гла
В ц

Были ли у вас верные друзья?

Они и были, и сейчас есть. Я очень горжусь тем, что политические процессы, которые сейчас происходят в мире, в нашей стране не привели к тому, что я потерял друзей. Мы остались друзьями несмотря ни на что. У кого-то из нас разные взгляды на какие-то отдельные вещи, но в целом мы остаемся друзьями, потому что любим страну, семью, любим эту жизнь. Я горжусь, что среди моих друзей есть очень-очень замечательный человек Фёдор Емельяненко, наш супербоец. Я горжусь этой дружбой. Это настоящая дружба на протяжении уже долгого времени, и я дорожу нашей дружбой, потому что она дает мне очень много. Я во многих вещах продолжаю у Фёдора учиться. Это очень здорово, когда не просто общаешься с человеком, но можешь еще и учиться у него. Это самая большая ценность.

Как у вас рождаются идеи для номера?

Есть очень много разных путей для достижения цели. Но главная цель одна — номер должен пользоваться успехом, должен быть интересным зрителю и вызывать у него желание купить билет и прийти на представление. Неважно куда — в театр, в кино, в цирк, на мероприятие.

В Большом Московском цирке есть слаженная команда режиссеров, балетмейстеров, композиторов, художников по костюмам, художников по декорациям и просто творческих людей, которые очень часто делятся своими мыслями: «Что мы хотим показать зрителю? Для чего мы это делаем?» Главная наша задача — не только развлекать, но и донести какую-то мысль до зрителя. Чтобы зритель, вернувшись домой, что-то пообсуждал, о чем-то поговорил, что-то осталось в его сердце. Чтобы мы что-то в нем затронули, чтобы он получил, прежде всего, положительные эмоции, но грустинку тоже никто не отрицает.



A professional portrait of Askold Zhabitskiy, a man with short brown hair and light blue eyes, wearing a dark suit, white shirt, and a striped tie. He is leaning forward, looking directly at the camera with a serious expression. The background is a plain, dark grey.

*Народный артист Российской Федерации,
художественный руководитель
Большого Московского цирка,
председатель Союза деятелей циркового искусства*

АСКОЛЬД ЗАПАШНЫЙ

Другое дело, что есть более важные ценности, чем деньги, и если артист стремится только к деньгам, то, конечно, он становится плохим артистом. Если он использует деньги, чтобы вложить их свое шоу и сделать его еще красивее, чтобы создать номер, которым он будет рассказывать детям и взрослым какие-то интересные идеи — то, чем хочет с миром поделиться, тогда деньги делают счастливым не только его, но и его зрителей.

Так же и успех. Успех — это показатель. Если артист не стремится успеху, то он тоже плохой артист, потому что, выходит, тебе и самому не интересно то, что ты делаешь. Просто работаешь ради того, чтобы работать, а должна быть какая-то цель. Поэтому успех — это, конечно, главная цель для любого артиста. Чем больше успех, тем больше людей интересуется тобой, а еще лучше, когда тебя любят. Если зритель любит артистов, тогда это и счастливые артисты, и счастливый зритель.

Цирковые артисты чем-то отличаются от артистов театра?

Я режиссер по образованию и сам учу студентов основным вещам, являющимися фундаментом нашего искусства. Если коротко, главным элементом в цирке является трюк. Так называется средство цирковой выразительности, то есть тот инструмент, при помощи которого мы в основном общаемся со зрителем. В любом из видов изобразительных искусств есть свой главный элемент, при помощи которого режиссеры и артисты, соответственно, вся команда, общаются с публикой. Главное отличие в том, что мы в первую очередь ставим, — это трюк.

О чем вы мечтали в детстве?

Я мечтал в детстве быть похожим на папу, потому что папа был для меня главным ориентиром. Мой папа — легендарный артист цирка, человек, который очень любил цирк, как фанатик, и поэтому я гордился тем, что у меня такой папа. К сожалению, его уже нет в живых, и я хотел бы быть на него похожим. Мне хотелось сделать все, что он мне завещал, потому что папа хотел, чтобы мы работали с большими аттракционами и чтобы мы создали что-то новое.

Одна мечта у папы была неосуществленной. Папа хотел работать с морскими животными. Он хотел построить свой океанариум, но не дожил до этого времени. Мы с братом эту мечту сами не переняли, а потом, уже когда мы сами воплощали в жизнь какие-то свои задумки, мне стало интересно покорить мир как артисту. Мне очень хотелось, чтобы наш русский цирк очень уважали в мире. Он, в принципе, всегда был уважаемым искусством, но было время, когда все стали про него забывать, а мне хочется, чтобы во всем мире снова стали уважать наш русский цирк.

**Медиаволонтеры
инклюзивного корпуса «Невидимые крылья»,
Варвара Кошелева и Алёна Капустьян.
Наставник Александра Золотова**

**Фото из личного архива
братьев Запашных**



A portrait of a woman with short, wavy grey hair, wearing a bright yellow blazer over a dark purple top. She is seated and looking off to the side with a slight smile. The background is a neutral, textured wall.

Сегодня наша собеседница — женщина неподражаемой харизмы и обаяния. Она не просто актриса театра и кино, режиссер, театральный педагог, но и автор уникальной методики обучения культуре общения и речи. Ее ученики — ведущие актеры театра и кино. Встречайте легендарную Елену Ласкаваю.

СЛОВО СПАСЕТ МИР

С какого возраста, на ваш взгляд, интерес к этому вопросу особенно актуален? И можно ли его развить?

Сейчас буду говорить правду. Чем раньше, тем лучше! Другое дело, что мы не можем говорить о молодежи вне контекста поколения ее воспитывающего. Сам по себе навык культуры общения, говорения, понимания качества слова может быть интегрирован ребенку с самого рождения. Другое дело, что прививанием этого навыка населению давно никто не занимался. Молодежи, это нужно прививать. Чтобы в четвертом классе уже был предмет «Культура общения».

Я не апологет Советского Союза, там было много перекосов, но я точно знаю, что каждый человек знал, что такое русский язык и русская интонация. Был один канал в телевизоре и радио, но там сидели грамотные люди, прекрасно владеющие русской интонацией. А сейчас уже поколение мам без русской интонации. Почему у их детей-то она должна быть?

Мы потеряли свой язык. И это моя боль. Я не особенно русский человек по крови. Но я русский человек душой, и я не понимаю, зачем мы гонимся за английским или любым другим языком? Зачем знать его интонации в ущерб своим? Мы просто разрушаем родную речь. Это расточительно, как говорил Вахтангов.

Возможно вернуть язык, только если эта цель будет на государственном уровне. А у нас сейчас из ЕГЭ убрали Пушкина, Грибоедова, Фонвизина, Лермонтова... Нужны абсолютно точные указания сверху, и тогда все изменится. Я могу дать не только культурную базу, но еще и технику, то есть владение телом. Моя методика совмещает работу мозга и тела. Я готова делиться своей методикой с министерством образования.

Какую роль в речи играет объединение душевной, физической и умственной составляющей?

Непосредственную. Голос — это отражение души. Человек с психическими и физическими зажимами, с «комом в горле» и так далее не сможет проявить себя свободно через голос. Если кто-то не выговаривает 33 буквы, то это неуважение к собеседнику. Он не дает возможности слушателю пойти за ним. Ведь 15% информации человек воспринимает осознанно и 85% — бессознательно. Если ты плохо говоришь, то на бессознательном уровне ты становишься неприятен.

Техника речи делает тебя понятным. Если голос неприятный, то мы же не сможем долго слушать. Вспомните учителей, которые плохо говорили или имели противный голос, мы же не знали их предметов. Нет отдельной речи. Это очень мощный кластер, который гораздо глубже, чем просто разговор о дикции, дыхании, голосе, позе и слове. Когда ты работаешь над речью и находишь свой голос, ты как будто бы проявляешься в этот мир.

Я уверена, за речью большое будущее. Если бы мы идеально владели словом, то многое бы было по-другому.

**Статью подготовила
Ульяна Анисимова**



ПОКА БЛИЗКИЕ ЛЮДИ ЖИВЫ, НУЖНО ЗАВОДИТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ РАЗГОВОРЫ

Его фамилия была 11 раз в списке номинантов Нобелевской премии благодаря деду. Сам же герой нашего интервью известен не только эффектными усами, но и своей политической и общественной деятельностью. Депутат Государственной думы VII–VIII созывов, первый заместитель председателя комитета по культуре Госдумы, президент Государственного музея-заповедника М. А. Шолохова. Встречайте — разносторонний и всегда позитивный Александр Михайлович Шолохов.

Наш гость расскажет о том, что счастье можно найти в лесу, почему директор государственного музея — это творческая профессия, и о многом другом.

Поле подсолнухов.
Фото: М.А. Прибытков



Всё зависит от графика работы. Иногда хочется просто выспаться, но, как известно, по закону подлости именно в такой день тебе обязательно нужно бежать куда-то по неотложным делам с самого утра. Я очень люблю природу, поэтому предпочитаю проводить свободное время в лесу. По наследству мне передалась любовь к охоте и рыбалке. Я люблю горы, реки, леса, степи, животных, поэтому проводить свободное время ближе к животному и растительному миру является для меня настоящим счастьем.

У вас есть место силы? Можете ли вы назвать так какой-нибудь уголок нашей Родины?

Конечно, станица Вёшенская и не только она. Если говорить о музеях-заповедниках, то это Спасское-Лутовиново. Мне там действительно очень хорошо. Дело даже не в музее, а просто само место потрясающее. Мне хорошо в Ясной Поляне, люблю Тарханы, не взирая на их грустную историю. Если говорить о природных местах, то могу сказать, что люблю наш Север. Местом силы можно назвать Ленские столбы, от них действительно как будто исходят потоки энергии. Алтай невероятно прекрасен. Недавно своей красотой меня поразила бурятский берег Байкала, он совсем не похож на иркутский. Он пологий, песчаный, с огромной тайгой, подходящей к берегу.

В России на самом деле много замечательных, поражающих своей красотой мест, поэтому можно никуда за ее пределы и не выезжать. Хотя в мире есть на что посмотреть.

Как вы боретесь со стрессом?

Я люблю природу. Совсем не городской житель, поэтому чтобы как-то отдохнуть, часто езжу домой в Вёшенскую. Я приезжаю туда и вижу, как вокруг всё меняется. Месяца два назад снег лежал, сейчас приеду, а на деревьях почки. Наблюдение за природой родного края на сто процентов избавляет меня от стресса.

Кем вы хотели стать в детстве?

У меня есть забавная история в этой связи: как-то я впервые увидел мусороуборочную машину, и меня так впечатлили манипуляции ее водителя, что какое-то время я мечтал ей управлять. Так же, как и все мальчишки моего времени хотел быть космонавтом. Возможно, на меня дополнительно повлиял тот факт, что повезло быть знакомым с Юрием Алексеевичем Гагариным. Я хотел и стал биологом, закончил университет по этой специальности. И знаете, никогда бы не подумал, что больше всего моя душа прикипит к музею. Если бы мне кто-то сказал лет 50 назад, что я буду директором музея, я бы громко рассмеялся.

Что бы вы посоветовали нашим молодым читателям?

Когда мы лишаемся близких людей, мы начинаем думать о том, что не успели о многом с ними поговорить, что-то не успели сказать. Пока человек жив, кажется, что еще будет время на разговоры. Доходит до того, что начинаешь думать: зачем какими-то серьезными разговорами человека беспокоить. Это неправильно, нужно пользоваться временем, пока близкие люди живы, нужно заводить серьезные разговоры, нужно общаться, чтобы не жалеть впоследствии.

**Статью подготовила
Ксения Великая**



Донск



ИНДЕКС СЧАСТЬЯ КАЖДЫЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО

2 апреля отмечается Всемирный день информирования об аутизме. Журнал «Агрегатор счастья» подготовил интервью с человеком, для которого поддержка семей, воспитывающих детей с аутизмом, стала не только работой, но и спасением.

Алина Ахметова — музыкант, педагог, менеджер в сфере культуры и искусства. Пять лет назад она организовала первую в России секцию фигурного катания для детей с диагнозом «аутизм». За эти годы более 500 детей с особенностями ментального развития научились кататься на коньках.



С какими трудностями вам приходится сталкиваться при организации работы секции?

Страх и недоверие к нашей деятельности, основанные, прежде всего, на неосведомленности. Несмотря на то, что в последние годы проблема аутизма зазвучала, в обществе о ней все еще недостаточно информации. Я ясно вижу это, когда стучусь в двери государственных организаций с просьбой об оказании систематической помощи.

Чиновникам и профессионалам от спорта нужны веские доказательства для подтверждения эффективности, в то время как мы можем опереться пока лишь на свой практический опыт, а этого недостаточно. Нужны фундаментальные исследования, заинтересованность авторитетных экспертов в области спорта, коррекционной педагогики и психологии, чтобы подтвердить или опровергнуть наши наработки. Без этого невозможно рассчитывать на системную помощь государства, тиражирование и масштабирование нашей деятельности. Когда я обращаюсь за помощью к бизнесу, в 90% случаев я сталкиваюсь с вежливым «у нас уже сформирован бюджет», «в сфере наших направлений поддержки нет детей с аутизмом» и тому подобным, либо с очень конкретными запросами на «количество выздоровевших детей» благодаря нашим занятиям. Я с пониманием отношусь к таким вопросам, люди хотят знать, насколько эффективно они вложили свои деньги.

При этом нельзя сказать, что нам тотально никто не помогает. Есть ряд компаний, где в нас поверили и искренне радуются успехам наших ребят. Мы очень благодарны и гордимся сотрудничеством. Надеюсь, когда-то мы сможем организовать системную помощь в таком объеме, чтобы не волноваться каждый месяц, хватит ли у нас средств оплатить расходы на тренировки или организовать летние сборы. В настоящий момент 70% расходов по тренировочному процессу оплачиваются родителями и это очень ощутимые суммы.

Я вижу, что в деле информирования общества о проблемах диагноза «аутизм» и эффективных способах помощи людям с этим непростым диагнозом предстоит еще много работы. По мере своих сил наша организация работает и в этом направлении тоже.

Что помогает вам продолжать ваше дело?

Успех каждого ребенка, который пришел к нам, понимание, что они идут вперед, развиваются, могут выполнять более сложные задачи. Возможность организовывать выступления на публике, соревнования, постановка программ — пару лет назад это казалось несбыточным, а сейчас это просто часть годового плана работы секции.

Можно ли сказать, что «Хрустальные пазлы» делают жизнь семей с детьми с диагнозом «аутизм» счастливее?

Хочется на это надеяться, хотя, безусловно, «индекс счастья» у каждого свой. Одни ребята приходят к нам на месяц, на один сезон. Другие с нами уже почти пять лет и стали по-настоящему родными. Их достижения, их победы — это подлинные истории успеха, которые и вдохновляют нас на дальнейшую работу.

Важно, чтобы мест, где родителям и детям предоставляют возможность освоить новые навыки в любительской области, становилось все больше. И пока секция «Хрустальные пазлы» справляется с этой задачей, она будет существовать и развиваться.

Камила Чарлина



СЧАСТЬЕ И БИЗНЕС ПО-ЖЕНСКИ

Женщины предпочитают создавать атмосферу красоты и комфорта, поэтому и занимаются преимущественно сервисным бизнесом. Часто к предпринимательству их подталкивает желание улучшить свою жизнь и мир вокруг себя. Доля женщин-предпринимателей в России с 2021 года выросла с 32% до 41%. Что же входит в рецепт женского бизнеса? О секретных ингредиентах рассказывают основатели PR&Marketing альянса «Профи» Елена Федорчук и Наталья Хряпина.



Ред

Е.Ф.
уча
мы
кол
дви
ски
ком
пре
мы
Нац
ных
рос
щин
час
чес
ник
нац
в ст
но,
Жел
нам
важ

Н.Х.
ли п
дви
раб
поз
сам
сам
пер
пла
три
бен
бол
ско
это
бен
уда
чес
стр
экс
вита
Моз
мир

14 л
так
сер
ног
уде

А п
И ч

Е.Ф.
Жен
стат
дет
чес

Е.Ф.: За это время почти все девушки достигли поставленных в начале проекта целей. Причем это были финансовые цели, цели по здоровью и отношениям. Так как мы твердо уверены, что пока не выстроен фундамент — здоровье и отношения с близкими, ни о каком успешном бизнесе не может идти речи. Фокус внимания будет направлен на проблему, а вся энергия сливается туда, где болит.

Расскажите поподробнее о результатах участниц. Есть ли те, у кого не получилось?

Е.Ф.: Конечно, есть. Отбор по результатам анкетирования прошли 20 участниц, а до финиша дошли 12. Несколько человек вышло еще на старте проекта — до конца второй недели, они поняли, что не располагают достаточным временем и ресурсами, чтобы быть вовлеченными в проект на все 100%. Кто-то перестал быть активным после двух месяцев из-за выявленных проблем со здоровьем. Некоторые хотели выйти из проекта, потому что ждали быстрых результатов, но остались, поскольку доверились нам как наставникам и команде, и в итоге их показатели были одними из самых впечатляющих. Например, их доход вырос в пять-семь раз, улучшились отношения в семье, сформировалось четкое понимание по дальнейшему ведению бизнеса. Одна женщина на проекте поняла, что хочет второго ребенка спустя почти 20 лет после рождения первого. И сейчас ждет малыша.

А какие самые яркие результаты?

Н.Х.: Мы с радостью познакомим вас с нашими героинями в следующих статьях. Они сами поделятся, с каким сложностями столкнулись на проекте «Рецепт женского бизнеса», какие возможности для себя открыли, какие сделали выводы и получили результаты. Все участницы, дошедшие до финала проекта, станут героинями одноименной книги, которую мы сейчас готовим к публикации.

Е.Ф.: Это будет формат бизнес-романа с экспертными блоками по личному бренду, маркетингу, пиару и бизнес-психологии. В основу романа лягут реальные истории разных по характеру и темпераменту женщин, каждая из которых хочет одного — быть счастливой и создать свой уникальный рецепт счастья и женского бизнеса.

**Маркетинг и PR Альянс «Профи»,
Елена Федорчук и Наталья Хряпина**

Фото из личного архива





А вы помните свои детские мечты? Почему только в детстве так сладко мечтается? А что потом? Нам говорят: «Нечего мечтать, иди делай!» И очень часто нам становится нечего мечтать. И не потому, что ничего не хочется. А потому что зачем? Ставь цель и иди! Но куда идти? Ведь цель должна притягивать, манить, быть желанной. И рождается она из мечты, её визуализации.

ВРЕМЯ МЕЧТАТЬ

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ — ЭТО ДИНАМИЧНАЯ МЕЧТА, ЦЕЛЬ КОТОРОЙ — ВОПЛОЩЕНИЕ В РЕАЛЬНОСТЬ

Как правильно использовать визуализацию:

- Ставьте ясную цель, которую можно измерить
- Представляйте в деталях
- Подключайте все свои чувства
- Запишите, как сценарий
- Рассмотрите разные варианты развития событий

И последний вопрос. Довольно часто его задают.
А о чём мечтать?

Например:

- детские мечты (три главные из них)
- мечты во сне
- упражнение «Ваш идеальный день»
- доверьтесь чутью, занимайтесь тем, что интересно
- помечтайте о главных событиях вашего будущего (возраст; главное событие; чему научился; самое потрясающее, что я видел)

Небольшое задание.

Попробуйте такой метод работы с целями и рисками, которые очень часто рождают наши страхи.

- Напишите своё желание на следующие четыре недели. Оно должно быть сложным, но достижимым. Опишите его в четырёх-шести словах.
- В деталях представьте результат. Опишите его как можно подробнее.
- Придумайте обстоятельства, которые могут вам помешать. Запишите все свои предположения и страхи. Фиксируйте только то, что зависит от вас.
- Создайте план. Для каждого обстоятельства придумайте варианты развития событий. Например: «Если я упаду на сцене, то я встану и пошучу на этот счёт. Если телефон зазвонит, когда я буду писать, то я выключу его и перезвоню позже».

Елена Флегонтова



Хочется выйти замуж? Тогда тебе придется набрать пару лишних килограммов. Это обязательное условие в Нигерии. Давайте отправимся в путешествие по этой удивительной стране и начнем с берега Гвинейского залива в Западной Африке — именно там и раскинула свои владения Нигерия. Это самая густонаселенная страна континента.

ОХ, УЖ ЭТИ НРАВЫ РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ ПО-НИГЕРИЙСКИ

из
фил
кин
стр

оче
но х
суш
при
встр
поб
ств
зак
му-
ни и

ция

Францию. Во время перелета он случайно сбился со своего маршрута и, преодолев пять тысяч километров, оказался в Нигерии. Местные жители восприняли белую птицу как знак свыше. А мужчину, на крыльце которого сел голубь, стали считать избранником магических сил. Голубя оставили жить в этом доме, и теперь туда приходят местные жители взглянуть на живое воплощение «посланника свыше».

Зума Рок — главный символ Нигерии и еще один образ таинственных сил. Это один из крупнейших в мире природных монолитов из гранита. Достопримечательность, расположенная в 55 км к северу от столицы страны, запечатлена даже на местных купюрах. В этой удивительной стране и праздники вполне подстать. Например, Геревол. Это праздник выбора второй половины у народа водабе. В течение недели мужчины разрисовывают тело и лицо яркими красками и устраивают танцы, чтобы привлечь внимание женщин.

Нигерийцы вообще очень любят устраивать пышные праздники, казалось бы, на пустом месте. Фестиваль Аргунгу посвящен рыбалке, и кульминацией праздника является конкурс по ловле рыбы в реке Сокото. А фестиваль Дурбар — это яркое шествие всадников в праздничных национальных костюмах, сопровождающееся танцами и даже праздничными жертвоприношениями.

Вот такой непривычный нам уклад жизни простирается на землях Африканского континента. Тем не менее каждый житель Нигерии хочет прожить свою жизнь счастливо, так же как и мы с вами. И в этой статье мы попробовали разгадать рецепт счастья народов Нигерии.

Ксения Великая





НАЙДИТЕ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ ВАС И ПОМОЧЬ ВАМ ИЗМЕНИТЬ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ

Или установки о личных отношениях. «Все мужики — козлы/ бабы — дуры и истерички», «мужчины обязательно изменяют», «всех нормальных разобрали». Вывод: в вашей жизни не будет нормального спутника. Все наши установки напрямую участвуют в создании нашей самооценки, ведь самооценка — это установки по отношению к себе. А уровень самооценки в свою очередь каждый день влияет на наш жизненный сценарий. Как же выявить и проработать свои негативные установки? Для начала можно использовать общие методы:

Осознание проблемы

Начните с осознания того, что у вас есть негативные установки. Постарайтесь понять, откуда они появились и как они влияют на вашу жизнь.

Анализ ситуации

Разберитесь в ситуации, которая вызвала негативные установки. Попробуйте понять, что произошло и какие эмоции вы испытывали в тот момент. Составьте список установок.

Работа с эмоциями

Научитесь управлять своими эмоциями. Используйте техники релаксации, медитации или йоги, чтобы снизить уровень стресса и тревоги.

Позитивное мышление

Начните думать позитивно. Вместо того чтобы сосредотачиваться на негативных аспектах жизни, думайте о том, что хорошего происходит вокруг вас.

Общение с другими

Найдите людей, которые могут поддержать вас и помочь вам изменить свое мышление. Это может быть ваш партнер, друзья или даже психолог.

Чтение книг и просмотр фильмов

Читайте книги и смотрите фильмы, которые помогут вам изменить свое отношение к жизни.

Физические упражнения

Физические упражнения могут помочь вам снизить уровень стресса и улучшить настроение.

Саморазвитие

Изучайте новые навыки и развивайте свои таланты. Уделяйте время себе. Это поможет вам чувствовать себя более уверенно и комфортно в жизни.



ПРАКТИКУМ «СВОБОДА ОТ МНЕНИЯ — ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА»

1. Выписать на лист бумаги все прозвища, характеристики и обращения, которыми вас называли родители, родственники, соседи, друзья, учителя или воспитатели, одноклассники, значимые для вас взрослые в детстве. Как вас охарактеризовывали, что говорили о вас вам и другим? Попробуйте вспомнить не только школьные годы и сегодняшний день, а еще высказывания до семи лет.

2. Выписать список установок по отношению к себе. После этого постарайтесь вспомнить и написать напротив каждой установки, чьим голосом она говорит в вашей голове: например, голосом знакомых или голосом из фильмов. А может быть, это навязываемая обществом установка? Например, что женщину с детьми никто не возьмет замуж, высокие люди сильнее и красивее низких и тому подобное.

Сво
мы
пол
ся в

3. В
пов
нов

При
«Я д
— пе
«Я н
тие
«Я д
выс

ОТ
НЕ

1. С
нов

ДЕВОЧКА И ОДУВАНЧИК

Маленькое семечко одуванчика летело прочь от своей мамы. А маленькая девочка, заметив его полет, стала следить за ним. Семечко летело, подгоняемое ветром, то поднимаясь выше, то почти касаясь земли. Заметив, что дочка уходит куда-то прочь, мама окликнула ее:

— Дашенька, ты куда уходишь? Я так потеряю тебя. Девочка же, не переставая следить за летящим семечком, ответила:
— Мамочка, тут одуванчик ищет, где ему начать расти. Я хочу узнать, где он остановится, чтобы потом следить за его ростом.
Мама подошла к дочке и предложила:
— А давай возьмем это семечко домой, и ты сможешь наблюдать за ним все время. Ты увидишь, как оно растет и меняется.
— Давай, давай! — запрыгала от радости девчушка.
— Только нужно взять именно это семечко, ведь я за ним уже начала наблюдать.

Осторожно поймав семечко в ладошку, Даша осторожно прикрыла ее и таинственным голосом сказала:

— Домой, скорее домой. Его нужно посадить в землю прямо сейчас.

Дома Даша взяла прозрачный горшок. Затем немного подумала, как бы семечко само попало в землю. И решив, что парашютик остался бы сверху, воткнула семечко в землю, оставив пушистую часть наверху. А еще не стала присыпать его землей слишком сильно. Ведь оно не могло само себя закопать глубоко. Даша удивилась всем этим мыслям, пришедшим ей в голову. Мысли о юном семечке подсказали ей и то, что хотя одуванчики растут на улице, не стоит ставить горшок с юным семечком на открытый балкон. А вот на подоконнике ему самое место. Особенно там, куда чаще всего заглядывает солнце. Одуванчики любят солнце. Они сами как солнышки, которые рассыпаны по земле. Это для того, чтобы можно любоваться светилем, даже не смотря на небо. Одуванчики, как и настоящее солнышко, светят, когда нет туч и дождя.

Даше очень хотелось знать, как семечко чувствует себя в горшке. И видеть, как оно начинает прорастать. Но даже прозрачный горшок, не позволял этого. Земля, которая обнимала семечко, прятала его в себе, не позволяя ничего увидеть.

Мама, заметив, что дочурку что-то беспокоит, спросила:

— О чем ты переживаешь, милая?
— Мамочка, мне совсем не видно, как там зернышко себя чувствует. Хорошо ему или нет.

Мама улыбнулась, обняла Дашу и сказала:

— Ты такая заботливая! Ты для него совсем, как мамочка, которая вынашивает своего ребеночка. Ей тоже хочется знать, все ли в порядке у малыша, когда он у нее в животике. Но пока росток не появился на поверхности, ты можешь лишь заботиться о нем: поливать, ставить на солнышко и выносить погулять на балкон.

И Даша очень старалась правильно заботиться о семечке. Ей хотелось быть самой лучшей мамой для этого солнечного малыша. Она делала все, что было нужно. Через некоторое время Даша подошла к горшку и увидела зеленую головку на поверхности земли.

— Мамочка, он пророс! Ему у нас хорошо! — закричала от радости Дашенька, а затем несколько раз подпрыгнула на месте от радости.
— И вправду пророс, — подтвердила мама, посмотрев в горшочек.

Еще небольшая, но все-таки зеленая головка проклюнулась и своим появлением обрадовала всех. Одуванчику было невероятно приятно видеть, как его новая жизнь вызвала столько эмоций у его друзей.

— Как хорошо, что я не могу выбирать, где мне расти, — подумал одуванчик. — Такая прелестная девочка обо мне заботится. Не зря я решил отлететь подальше от всех остальных.

Пока он размышлял, Даша отнесла горшок с росточком погулять на балконе. Там она поставила его к другим цветам. Они были с достаточно большими листьями, хотя еще и не цвели.

— Ты кто? — с любопытством спросила петунья. — И почему такой маленький?
— Я одуванчик. Мы за лето можем несколько раз перерождаться. Я сейчас недавно начал мой новый цикл.
— Одуванчик? Как интересно! — присоединилась фиалка. — А разве вы не растете на улице? Вы же сорняки. Таких не выращивают дома.



Иллюстрация
Майи Сметанкиной

МНЕ БЫЛО С НИМ ИНТЕРЕСНО И ВЕСЕЛО

Я сидела в классе за партой, читала учебник по русскому языку. Точнее, перечитывала. Мне было грустно. Я осталась на выходные в школе, никто не смог забрать. На полке уже прочитанные библиотечные книги. Делать нечего, только перечитывать учебник. Вдруг к моей руке прикоснулась рука воспитательницы и заговорила дактилем: «К нам в гости пришел профессор. Он не видит и не слышит. Пойдем, познакомимся.»

И повела меня в коридор к дивану, где он сидел. Я по пути испытывала смешанные чувства. То внутренне обрадовалась возможности пообщаться с таким человеком, то была ошелоmlена: «Неужели он не видит и не слышит? Есть еще такой, я не одна такая?» Когда я села рядом, профессор востепенно и протянул руку мне. Я подала свою, и мы начали знакомиться. Дактилировать друг другу. Рука в руку.

Его звали Александр Васильевич Суворов. Известен он как один из четверых слепоглухих Загорского эксперимента, который создал и возглавил советский психолог и дефектолог Александр Иванович Мещеряков, доктор психологических наук, писатель, преподаватель МГУ. Задолго до знакомства с Александром Васильевичем Суворовым я интересовалась, су-

ществуют ли такие люди, как я, которые одновременно не видят и не слышат, и используют несколько другие способы коммуникации. Мне почему-то говорили, что их нет, ты одна. Я переживала очень, думала: «Я одна такая. Почему мне не суждено быть такой, как все?..» И вот впервые встретившись с человеком с такой же слепоглухотой, как у меня, сразу стала расспрашивать его о мире слепоглухих. У Александра Васильевича оказалась вся информация, которой мне не хватало. Мы весь вечер говорили. Я узнала про его учебу в МГУ, работу, активности. Смеялась в ответ на его шутки. У него прекрасное чувство юмора. Он прочитал много книг: классическую литературу, по психологии, философии и так далее. Он сам сочинял стихи, самостоятельно ходил гулять у дома и в ближайший магазин. Так же как я, любил общение с разными людьми. Показал губную гармошку: он на ней играл просто так для себя. А еще показал брайлевский дисплей, о его существовании я тоже не знала. С огромным интересом «смотрела» его, прочитала пальцем время. Сразу понятно, как им пользоваться, то есть как читать, набирать текст.

После этого захватывающего общения я взбодрилась. Поняла, что слепоглухой может реализовать в жизни свои желания: поступить в университет, жить





В одной из предыдущих статей я приводила ужасающую статистику по выгоранию у женщин. Понятие «выгорание» было введено в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденом еще в 1974 году.

ЧТО ТАКОЕ ВЫГОРАНИЕ?

Если вкратце, выгорание — это проявление нарастающего эмоционального истощения, возникающего на фоне постоянного стресса. Всемирная организация здравоохранения внесла выгорание в официальный список заболеваний в 2019 году. Исследования показывают, что женщины страдают выгоранием примерно в два раза чаще, чем мужчины. С чем это связано? Давайте попробуем разобраться.

Мозг женщины обрабатывает информацию и воспринимает реальность несколько иначе, чем мозг мужчины. Есть ряд научно доказанных фактов, которыми я хочу с вами поделиться:

МОЗГ ЖЕНЩИНЫ ЛУЧШЕ ПРИСПОСОБЛЕН К ОБРАБОТКЕ ОЩУЩЕНИЙ

Это связано с наличием большего количества серого вещества в женском мозге, чем в мужском. Серое вещество отвечает за эмоции, память, сенсорное восприятие и речь. В мужском же мозге больше белого вещества, которое отвечает за координацию информации.

ЖЕНСКИЙ МОЗГ БОЛЕЕ АКТИВЕН

Как в состоянии покоя, так и в состоянии сна мозг женщины гораздо активнее мужского. Во время сна женский мозг снижает свою активность лишь на 10%.

ЖЕНСКИЙ МОЗГ ИНАЧЕ РЕАГИРУЕТ НА ВНЕШНЮЮ АГРЕССИЮ

Если у мужчин мгновенно срабатывает реакция «бей или беги», то женщина, даже не осознавая этого, на уровне рефлексов ищет спасения в подчинении или дружбе.

ЖЕНСКИЙ МОЗГ ОБРАБАТЫВАЕТ ИНФОРМАЦИЮ ОДНОВРЕМЕННО ДВУМЯ ПОЛУШАРИЯМИ

Это обусловлено тем, что у девочек в период внутриутробного развития раньше, чем у мальчиков, начинает развиваться мозолистое тело мозга, которое соединяет правое и левое полушария. В результате у женщин в мозолистом теле формируется больше нервных окончаний, и мозг как бы перемешивает информацию между правым полушарием и левым. В то время как мужчины в большинстве своем обрабатывают информацию правым полушарием, больше отвечающим за логику.





ВЛ
МО
ПО

сят
сто
уро
ние

куч
тии
ным
вод
в ка
как

мир
муж
мос
это
не с
ств
сиг

на т
мал
ция
мне
дел
рие
пол
бол
нао
сло
за ф
уда
Все
на с
опа
моз
жен
соб
рац

жен
ную
том
исп
тив
раз
чел
пер
жих
моз
ком

РЕВИЗИЯ ОТНОШЕНИЙ

Все говорят, что «надо проанализировать свое окружение», но мало кто рассказывает, а как это сделать? С какого боку подступиться к этому анализу? Ловите эффективную практику начала ревизии отношений и пользуйтесь ей. Предупреждаю, она не про «почитаю и само рассосется», а про «сДЕЛАЮ и наконец-то поговорю с собой откровенно». Заодно узнаете, где ваши скрытые выгоды, где СЛИВЫ вашей ЭНЕРГИИ. А если повезет и вы будете особо честны с собой, то заодно приблизитесь к ответу на вопрос «чего Я-то хочу». Как показывает практика, мало кто на этот вопрос может ответить ясно, без всяких мутных фильтров.

Зачем делаем?

На общение с людьми мы затрачиваем определенное количество энергии. Но на то, чтобы свое неудовлетворение этим общением держать при себе, тратим мегаватты энергии! Своей собственной, от которой зависят наше здоровье, радость, финансы, счастье.

Убедила? Что делаем?

ПЕРВЫЙ ЭТАП ПРОРАБОТКИ — ПРОРИСОВКА КРУГОВ ОБЩЕНИЯ

1. В середине листа бумаги рисуем круг, в котором пишем «Я».

2. Вокруг рисуем еще один круг, но большего диаметра, и записываем туда людей, с кем мы общаемся каждый день и несколько раз в неделю (муж, дочь, мама, руководитель, сосед и так далее).

3. Вокруг второго круга рисуем круг побольше и записываем туда тех, с кем общаемся пару раз в месяц.

4. Теперь рисуем круг для тех людей, с кем мы общаемся раз в несколько месяцев, но тем не менее мы с ними общаемся, и они на нас как-то влияют.

5. Последний круг — для тех, с кем общаемся очень редко: раз в год или раз в несколько лет, но при этом вы чем-то связаны друг с другом.



ЕСЛИ С ЧЕЛОВЕКОМ
ОЧЕНЬ ЗАРЯЖЕННАЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНО СИТУАЦИЯ
И ВЫЙТИ С ОТКРОВЕННЫМ
ДИАЛОГОМ К НЕМУ ВЫ ПОКА
НЕ ГОТОВЫ, ТО ПРЕКРАСНЫМ
ВАРИАНТОМ БУДЕТ НАПИСАТЬ
ПИСЬМО ЭТОМУ ЧЕЛОВЕКУ,
В КОТОРОМ ВЫ
ВСЁ ЭТО ВЫСКАЖЕТЕ.



ВТ
ЛИ

На н
каи

— чт
(рад
— чт
— пе
(что
чтоб

тол
вре
хва
ляе
Есл
а чт
это
тол
Не
те о
пог
иск

ДАЧНЫЙ УЧАСТОК ПО ВАСТУ

Начался дачный сезон, а значит, самое время позаботиться о том, чтобы дача стала местом силы для всей семьи. Если вы чувствуете, что дача больше забирает энергию, чем дает, возможно, ваш участок спланирован с нарушениями основных правил эргономичного и гармоничного пространства. Даже если над проектом вашего дома и территории поработал хороший дизайнер, он мог не учесть базовые законы течения энергии.

Правильное зонирование согласно природным законам формирует поток благоприятных событий для всех, кто проживает в вашем загородном доме. Качество благоприятного участка по Васту определяется несколькими основными факторами:

1. *внешним окружением;*
2. *ориентацией участка по сторонам света;*
3. *формой самого участка;*
4. *зонированием.*

Минимум на расстоянии одного, а лучше нескольких километров от вашего участка не должны находиться:

- *высоковольтные линии электропередач, создающие неблагоприятное электромагнитное поле;*
- *заводы, засоряющие атмосферу, а также мясоперерабатывающие производства;*
- *широкие автомобильные дороги;*
- *больницы и кладбища;*
- *мусорные свалки и овраги;*
- *церкви.*

Со стороны северо-запада, севера, северо-востока и востока от вашего участка, то есть со стороны зон притока положительной энергии, не должно быть высоких зданий и ландшафтных возвышений. Возвышения с этих сторон блокируют все благоприятные и удачные события и приносят конфликты, трудности в образовании, финансовые и психологические проблемы.

Возвышения же со стороны зон оттока энергии, а именно: юго-востока, юга, юго-запада и запада, — наоборот могут помочь сохранить счастье и благополучие в доме. То же самое касается водных объектов, таких как река, пруд, озеро: они благоприятны с северной и северо-восточной стороны вашего участка, но будут деструктивно влиять на вашу жизнь, если расположены по направлению движения от востока к западу через юг.

ФОРМА УЧАСТКА

Участок по Васту должен быть правильной формы: квадрат или прямоугольник. Квадрат символизирует фундаментальность, порядок и стабильность. Такой участок является источником жизненной силы и материальных ресурсов. Важно, чтобы участок был ориентирован по сторонам света или имел угол отклонения от оси север-юг не больше 15%. Благоприятно, когда участок больше вытянут с севера на юг, а не с востока на запад, это создает баланс энергий.

На рисунке 1 вы можете посмотреть, какие участки благополучны с точки зрения Васту, а какие не стоит выбирать. Если у вас уже построен дом, и вы планируете расширить территорию и купить дополнительный прилегающий к вашему участку, Васту рекомендует присоединять только те земли, которые расположены с северной, восточной и северо-восточной стороны от уже существующих границ. Расширяться при уже стоящем доме на юг, юго-запад и запад Васту категорически не рекомендует.

Ограждение также имеет свои особенности в зависимости от того, с какой стороны участка расположено. На рисунке 2 можно увидеть лучшие варианты для каждого направления. Ограждение с северной и восточной сторон участка должно быть невысоким и не громоздким. На северо-западе и юго-востоке предпочтителен кирпичный забор. В зонах оттока лучше выбрать каменную высокую кладку, здесь также можно высадить туи и ели. Здесь приведены лишь общие рекомендации. Выбор ограждения также зависит от того, что расположено за пределами участка — у соседей или на открытых территориях.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ДОМА НА УЧАСТКЕ

Если дом стоит на юго-западе, то участок будет открыт притоку положительной энергии. Сам дом будет утяжелять и блокировать негативную энергию со стороны зоны оттока. Расстояние от дома до северной и восточной границы участка должно превышать расстояние до западной и южной границы. Дом на юго-востоке, северо-востоке и западе участка строить не рекомендуется. Это может привести в жизнь в зависимости от местоположения: несчастные случаи, раздражительность, грубость, беспокойство, финансовые потери и насилие, грабежи, сложности у детей.



ДОРОГА

РЕКА

3

ВОРОТА

ТЕПЛИЦА

СЕПТИК

ОГОРОД

ХОЗ. ПОСТРОЙКА

ДОМ

ГАЗОН

ГАРАЖ

БАНЯ

1.

2.

ПРУД

3.

4.

5.

6.

7.

ДОП. УЧАСТОК

1. колодец \ скважина
2. фонтан
3. плодовые деревья
4. гортензия
5. мангал
6. барбекюшница
7. трансформаторная

Весна — любимое время года многих. Именно в этот период можно избавиться от нескольких слоев одежды, надеть что-то легкое и подставить лицо теплым солнечным лучам. И на фоне стремительно обновляющейся природы всем хочется в кратчайшие сроки привести себя в порядок. А значит, нужен быстрый и более заметный результат от косметических процедур.

Основные этапы ухода остаются прежними. Очищение — базовый и важнейший этап ухода за кожей. Очищающие средства выбирайте без агрессивных ПАВ. Очищайте кожу тщательно, но не до скрипа. Обязательно смывайте макияж. Для тех, кто страдает сезонной аллергией, регулярное очищение поможет смыть грязь, жир и аллергены, успокоить покраснения и уменьшить негативное воздействие внешних факторов.

ОТШЕЛУШИВАНИЕ

Тоже относится к этапу очищения, но более глубокому. Многие заблуждаются, думая, что в теплое время года нельзя прибегать к пилингу. В современной косметологии существуют пилинги, которые можно делать круглый год, но подобрать средство именно для вашей кожи, определить частоту процедур и рекомендовать домашний восстанавливающий уход может только профессионал. Неправильное использование кислот в домашних уходах, скрабы с грубыми частичками — все это может повредить эпидермис, нарушить защитный барьер кожи, повысить фоточувствительность, что в свою очередь способствует появлению пигментации.

ТОНИЗАЦИЯ

Тоник восстанавливает сбалансированный уровень pH кожи, усиливает проникновение полезных компонентов и готовит кожу к следующему этапу.

УВЛАЖНЕНИЕ

Чтобы лучше зафиксировать влагу, легкий увлажняющий крем наносится после очищения и тонизирования. В теплый период кожа естественным образом удерживает больше влаги, поэтому отпадает необходимость в использовании тяжелых увлажняющих кремов, которые хороши в холодные зимние месяцы.

Стоит сместить внимание с питания кожи на витаминизацию. Весной кожа, как и весь организм, нуждается в витаминах. Доказанным бьюти-эффектом обладают витамины А, С, Е. Они являются антиоксидантами и борются с преждевременным старением, стимулируют выработку коллагена, осветляют кожу и дарят ей свежий здоровый вид. Воспользуйтесь кремами и сыворотками с ретинолом и тетрагексилдецил аскорбатом (стабильная форма витамина С), чтобы напитать свою кожу энергией, обновить и



Дорогой дневник, о чем еще написать? Разве только признаться в любви к печатному делу? Сколько у меня в запасе символов? Надеюсь, мне удастся подобрать нужные слова, чтобы уместить в этой небольшой статье историю о твоём старшем брате — журнале. Да и время, и место для этого самые подходящие.

Москва, не очень раннее утро. В комнате за столом сидит женщина, мечтательно смотря в окно и периодически что-то печатая (это про меня). Добавим к картине еще пару красок. Солнце, как сделанный из золота дракон, стремится все выше к зениту. Шум города становится громче и настойчивее. Он проникает сквозь щели деревянного окна и наполняет всю квартиру картинками и домыслами. На столике лежит ажурная льняная салфетка, на ней маленький бордовый поднос с чашкой свежесваренного кофе и парой галет с апельсиновым джемом. Рядом лежит еще пахнущая типографскими красками пресса. Настроение литературно-историческое. Пожалуй, состояние передано, и можно начинать.

Какое счастье, что кто-то придумал печатное издание. Не имея под рукой пищи насущной, голод можно временно заглушить книгой или журналом. А вот отсутствие чтения ничто не заменит. Ни французская булка, ни хлеб с маслом. Дома, в дороге, в метро, в парке, от скуки, для расширения кругозора. Взрослые и детские, столичные и уездные, исторические и военные, для дам и для мужчин, электронные и печатные — подходи, выбирай газеты и журналы.

Еще не так давно на улицах города стояли лотки с разложенными журналами и газетами. Они пестрели сочными кустодиевскими мазками и раскрашивали городской пейзаж насыщенными красками. Чего там только не было: детские журналы, газеты купи-продай, криминальное и романтическое чтение. Откровенно говоря, мне грустно, что это в прошлом. Но время неумолимо бежит вперед, и столичный колорит наполнили новые жанры и формы. Всё это приметы времени. Архитектура, живопись, лите-

ратура, наука — это то, на что опирается стиль или мода. Интересно, с чего началась мода на журналы? Перенесемся на три с половиной столетия назад, в 1663 год в Германию.

Считается, что тогда увидел свет самый первый журнал по философии. Издание называлось «Ежемесячные поучительные дискуссии» и отражало вкусы и интересы его автора и идейного вдохновителя, богослова и поэта Иоганна Риста. Каждый номер журнала был посвящен одному месяцу в году и содержал философские диалоги, которые были в духе того времени: Vanitas, Memento Mori, Carpe Diem — суета, помни о смерти, лови момент. Кстати, звучит очень современно.

Журнал просуществовал почти шесть лет и держался больше на энтузиазме автора и его последователей. Тем не менее, начало было положено. Издание не прошло мимо современников, а, наоборот, вдохновило на создание подобных журналов. Интересно, а сейчас было бы востребовано и привлекательно издание с таким названием? Или подобное кануло в Лету, и всё слезное и нравоучительное уже не актуально? Да, концепцию, идею, жанр, безусловно, диктует автор, вкладывая в свое детище собственное мироощущение, образование и эстетическое видение.

Именно автор решает, будет ли нести в себе журнал просветительскую или развлекательную функцию, своевременен ли он или просто является проекцией внутреннего мира создателя? Более того, будучи творцом, ты фактически открываешь себя миру и выносишь на суд свое сокровенное, потому что всё это попадет в социум. Ведь роль печатных (или электронных) изданий в жизни общества огромна, а журнал можно назвать одной из самых популярных разновидностей полиграфии. Благодаря журналу можно посмотреть на приметы времени, узнать, что интересовало современников, какие события происходили, что являлось движущими идеалами.

РАЗМЫШЛЯЯ О ЖУРНАЛАХ СЕГОДНЯШНИХ И ДАВНО МИНУВШИХ ДНЕЙ

КРЫСА



Людам, рожденным в год Крысы, нужно быть готовым к новым возможностям, путешествиям и приключениям. Дракон будет благосклонен к вам, и, возможно, вы совершите открытие, начнете новое дело или получите неожиданную поддержку для развития своего хобби. Однако Дракон не любит внезапных и резких движений, поэтому будьте осторожны и не рискуйте слишком сильно.

БЫК

Для людей, рожденных в год Быка, год Дракона обещает быть спокойным и стабильным. Они могут сосредоточиться на своих целях и добиться успеха. Дракон с удовольствием исполнит загаданные в Новый год желания, если вы будете уделять время своим близким, благодарить за всё, что у вас уже есть, и не будете упускать возможности, которые предлагает Дракон.



ТИГР

Если вы рождены в год Тигра, то для вас год Дракона будет годом перемен. Возможно, вас ждут переезды, новые знакомства, изменения в карьере или в вашем восприятии мира. Будьте готовы к ним и используйте все новые инструменты для саморазвития, которые предоставит вам год Дракона.



ЛОШАДЬ

Для тех, кто родился в год Лошади, этот год может стать годом творчества и самовыражения. Люди года Лошади в год Дракона смогут обнаружить новые таланты или увлечения, которые принесут им радость и удовлетворение. В личной жизни тоже могут произойти счастливые перемены.



КОЗА

Год Дракона для всех, кто родился в год Козы, будет годом удачи и везения. Вы можете столкнуться с неожиданными возможностями и встречами, которые окажут положительное влияние на вашу жизнь, но есть одно «но». Людям года Козы в этом году нужно следить за проявлениями своих эмоций. Даже чрезмерный восторг может спугнуть удачу, а уж проявление негативных эмоций точно лишит Коз везения.



ОБЕЗЬЯНА

Дракон будет благосклонен к людям, рожденным в год Обезьяны. Для них этот год будет годом общения и социальных связей. Не упустите возможности встретить новых друзей или партнеров, которые станут важными людьми в вашей дальнейшей жизни.





Агрипина Буданкова

исх
в Р
«фо
лив

нов
рье
Гор
«на
важ
нег
пря
чит

Цит
«Чт

«Вн
все
нут

«Ни
себ
нов
мен

ки,
дый
ход

МИР РИСУЕТ СЧАСТЬЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС 2024

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ КОМПЕТЕНЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ТЕМАТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: ТЕХНОЛОГИИ

